

Treoir maidir le **Bainne, iógart agus cáis**

Tá calcaim atá riachtanach i gcomhair cnámha agus fiacla sláintiúla sa bhia agus sna deochanna ar an tseif seo. Tá próitéin maith iontu d'fhás agus biseach a chur ar an gcorp.

Roghnaigh 3 sciar sa lá.
Roghnaigh 5 sciar má tá tú idir 9 mbliana agus 18 mbliana.



Sonraí um Sheifl Bia



Tá an calcaim a fhaightear i mbia déirí tábhachtach do shláinte na gcnámha, go háirithe le linn ráig fáis a tharlaíonn le linn na ndéaga.



Cabhraíonn Vitimín D le calcaim a ionsú níos fearr. Bíonn easpa vitimín D in aiste bia in Éirinn – labhair le do phoitiogéir nó do dhochtúir maidir le forlíonadh a thógáil.



Tá an méid céanna cothaithe agus calcaim sna roghanna méathras-laghdaithe agus tá níos lú calraí agus saill sháithithe iontu.



Is foinsí maithe do chailcaim, próitéin, vitimín B12, ribeaflaivín agus vitimín A iad na bianna ar fad ar an tseif seo.

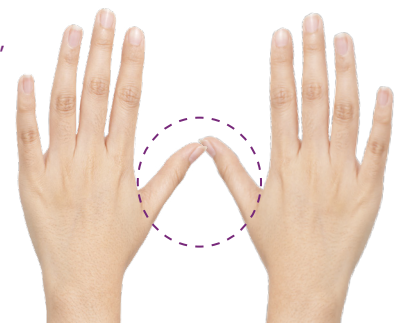
Céard é sciar?

1 méid sciar:

- 1 gloine (200ml) bainne
- 1 chartán (125g) iógart
- 1 bhuidéal (200ml) deoch iógart
- 2 ordóg (25g) de cháis chrua nó leathchrua ar nós cáis chéadair nó edam
- 2 ordóg (25g) de cháis bhog ar nós brie nó camembert

Treoir don mhéid cáise

Úsáid dhá ordóg, leithead agus doimhneacht chun méid an sciar a thomhais.



Moltaí i dtaca le hithe go sláintiúil



Roghnaigh cineálacha méathras-laghdaithe nó beagmhéathrais. Roghnaigh bainne beagmhéathrais agus iógart níos minice ná cáis.



Is bealach maith é bainne a chur ar do chuid gránach bricfeasta chun 5 sciar sa lá a fháil, má tá tú idir 9 mbliana agus 18 mbliana d'aois.



Bíonn breis siúcra i gcuid de na iógairt agus deochanna iógairt. Seiceáil an liplead.



Má roghnaíonn tú malaírt táirgí seachas déirí, roghnaigh iad siúd le breis calcaim.